Diabetes Tipo 2 – Como Reducir el Nivel de Azúcar en Sangre Rapido

Descubre Como Naturalmente Reducir Esos Niveles Elevados de Azúcar

Hacer ejercicio, Bajar de peso, Comer sano: los pacientes con diabetes tipo 2 pueden hacer mucho para controlar los niveles altos de azúcar en la sangre.

En la diabetes tipo 2, las personas afectadas tienen niveles elevados de azúcar en la sangre. La razón de esto es la resistencia a la insulina. Las células del cuerpo son cada vez menos receptivas a la hormona insulina, que normalmente transporta la glucosa de la sangre a las células. El resultado: el azúcar permanece en la sangre, los niveles se elevan.

El médico generalmente prescribe medicamentos al paciente con diabetes tipo 2 para reducir el azúcar en la sangre. Sin embargo, las tabletas y la insulina no son el único remedio para regular los niveles de azúcar excesivamente altos:"Los cambios en el estilo de vida son la base de la terapia para la diabetes tipo 2", dicen los médicos profesionales de América Latina.

Aconsejan que el tratamiento debe verse como un proyecto conjunto entre médico y paciente, en el que también se requiere un cierto grado de motivación propia del paciente. En algunos casos, también se necesitan menos medicamentos. Por lo tanto, hay suficientes razones para que uno mismo tenga que ocuparse del tratamiento.

1. Bajar de Peso para Reducir los Niveles de Azúcar

La obesidad, especialmente en el área abdominal, es una de las causas más importantes de la diabetes tipo 2. Si usted sufre de diabetes y pesa demasiados kilos, puede reducir su peso reduciendo el efecto de la insulina y bajando su nivel de azúcar en la sangre.

Las dietas y alimentos pueden ayudarle a perder peso rápidamente. Pero el efecto yo-yo a menudo hace que los kilos perdidos se acumulen rápidamente en las costillas. Si usted quiere bajar de peso permanentemente, por lo general tendrá que cambiar sus viejos hábitos. Especialmente moviéndose más y comiendo más sano.

Haz clic aquí para leer todo el artículo